



曼达拉瓦公主向莲师祈愿文

亲爱的朋友，

一如往常，我希望借此消息祝福大家平安、健康与快乐。包含这次及接下来的几次莲师日，我想和大家分享由我们的翻译团队“拉瑟.洛扎瓦”（Lhasey Lotsawa）收录的几篇重要莲师祈请文。第一篇是由莲师的主要明妃之一，印度曼达拉瓦公主所作，这篇优美的作品在字里行间内流溢着极大的虔敬心，希望能为你的修持带来一些虔敬力。

༄༅། །ལྷ་ལྷམ་མཚུ་ར་བའི་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ། །

曼达拉娃祈请文

ཨམ་རྟོ། མཚར་སྤྱག་ཡིད་འོང་བྱེད་ཚུང་སྤྱལ་པའི་སྐྱུ། །
emaho tsar duk yi ong khyeu chung trülpé ku
暖玛吽！俊美善妙童子身。

གསལ་འཚར་ལྷན་སྤྱག་གཟི་བརྗིད་འབར་བའི་སྐྱུ། །
sel tser lhünduk ziji barwé ku
耀眼吉祥极灿然。

མཚན་དང་དཔེ་བྱད་མཛེས་པའི་དྲ་བ་ལ། །
tsen dang pejé dzepé drawa la
含摄大小庄严相—

ལྷ་བས་མི་ངོམས་ཙོ་རྒྱན་སྤྱལ་པའི་སྐྱུར། །
tawé mi ngom orgyen trülpé kur
邬金！汝之化身永无倦。

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་འདི་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། །
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

ཚངས་པའི་གསུང་དབྱངས་རྩོ་རྗེའི་སྐྱུ་དབྱངས་ཀྱིས། །
tsangpé sung yang dorjé luyang kyi
圣音悠扬金刚歌。

ཟབ་གསལ་ཚོས་གྱི་སྐྱེ་ལ་དབྱངས་སྟོན་པ།
zapsel chö kyi dra la yang nyenpa
深明法音抚慰叹。

ཉན་པས་མི་ངོམས་ཨོ་རྒྱན་སྐྱེ་པའི་གསུངས།
nyenpé mi ngom orgyen trülpé sung
邬金！汝之言语永无倦。

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷགས་རྗེའི་སྐྱེ་གྱིས་གཟིགས།
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

འགོ་དྲུག་འཁོར་བའི་གནས་ནས་འདྲེན་མཛད་པའི།
dro druk khorwé né né dren dzepé
引导六道脱轮回。

ལྷགས་རྗེ་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་སྐྱེན་སྣ་རུ།
tukjé gyünché mepé chen nga ru
智慧之眼恒怀悲。

བཟླ་བས་མི་ངོམས་ཨོ་རྒྱན་སྐྱེ་པའི་ལྷགས།
tawé mi ngom orgyen trülpé tuk
邬金！汝之心意永无倦。

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷགས་རྗེའི་སྐྱེ་གྱིས་གཟིགས།
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

སུ་རིང་སུ་རཔ་པ་ཡུལ་བཟང་ན་ཡང་། །
su ring su rap payül zang na yang
故国再大再古老 ·

གངན་དུ་མི་རྟག་དྲི་ཟེའི་གྲོང་ཁྱེར་འདྲ། །
tendu mi tak drizé drongkhyer dra
海市蜃楼无常存 ·

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་པ་ཡུལ་མེད། །
daknyi chiwé nangpar payül mé
死时故国终须抛——

གངན་གྱི་པ་ཡུལ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །
ten gyi payül orgyen rinpoché
邬金仁波切！吾真故国唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྤྲུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我 ·

འཁོར་བའི་སྤྱད་བཟུལ་འདི་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། །
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

རིན་ཆེན་གཞུང་ཡས་ཁང་པ་བཟང་ན་ཡང་། །
rinchen zhelyé khangpa zang na yang
城堡家宅再宏伟 ·

གངན་དུ་སྒོད་པའི་དབང་མེད་ཚུ་བུར་འདྲ། །
tendu döpe wangmé chubur dra
欲灭泡沫无常住 ·

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་གནས་ཁང་མེད། །
daknyi chiwé nangpar né khangmé
死时家宅终须抛——

གཏན་གྱི་གནས་ཁང་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ།
ten gyi né khang orgyen rinpoché
邬金仁波切！吾真家宅唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐྱུན་གྱིས་གཟིགས།
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

ཟས་རོར་ལོངས་སྤོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ན་ཡང་།
zé nor longchö pün sum tsok na yang
食财受用再丰裕。

གཏན་དུ་མི་ཉག་ཟླ་ཁའི་ཟིལ་བ་འདྲ།
tendu mi tak tsa khé zilpa dra
草尖露珠无常在。

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་འཁྱེར་དབང་མེད།
daknyi chiwé nangpar khyer wangmé
死时一物带不走——

གཏན་གྱི་ནོར་སྐལ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ།
ten gyi norkel orgyen rinpoché
邬金仁波切！吾真承继唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐྱུན་གྱིས་གཟིགས།
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

ཕ་དང་ཕུ་བོ་སྐྱུན་ལྷན་བཟང་ན་ཡང་། །
pa dang puwo pünda zang na yang
父母手足再美好 ·

གཏན་དུ་མི་རྟག་ནམ་མཁའི་སྒྲིན་དང་འདྲ། །
tendu mi tak namkhé trin dang dra
空中云朵无常伴 ·

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་ཕ་སྐྱུན་མེད། །
daknyi chiwé nangpar pa pünmé
死时亲人终须抛——

གཏན་གྱི་ཕ་སྐྱུན་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །
ten gyi pa pün orgyen rinpoché
邬金仁波切！吾真亲人唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྐྱུགས་རྗེའི་སྐྱུན་གྱིས་གཟིགས། །
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我 ·

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བཟང་འདི་ལས་བསྐྱུལ་དུ་གསོལ། །
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

གྲོགས་སམ་གཏན་གྲོགས་མངའ་ཐང་བཟང་ན་ཡང་། །
drok sam tendrok ngatang zang na yang
朋友伴侣再坚实 ·

གཏན་དུ་མི་འཁྱོལ་ངལ་བསོའི་སྟེགས་དང་འདྲ། །
tendu mi khyöl ngelsö tek dang dra
暂时安所无常存 ·

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་སྐྱོ་གྲོགས་མེད། །
daknyi chiwé nangpar kyo drokmé
死时朋友不济事——

གཏན་གྱི་སྐྱོ་གྲགས་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །
ten gyi kyo drok orgyen rinpoché
邬金仁波切！吾真朋友唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་གཟིགས། །
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ། །
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

ཚོ་འདིར་དཔལ་འབྱོར་སྟན་གྲགས་འཛོམས་ན་ཡང་། །
tsé dir peljor nyendrak dzom na yang
此生名利诚可贵。

གཏན་དུ་མི་ཉྱལ་ནམ་མཁའི་འབྲུག་རྒྱུད་འདྲ། །
tendu mi tak namkhé druk ké dra
如雷之鸣无常在。

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་སྟན་གྲགས་མེད། །
daknyi chiwé nangpar nyendrak mé
死时名声无用处——

གཏན་གྱི་སྐྱོ་གྲགས་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །
ten gyi nyendrak orgyen rinpoché
邬金仁波切！吾真名声唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་གཟིགས། །
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ། །
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

ཚེ་འདིར་མཁས་དྲེགས་དབང་ཆེར་ལྷན་ན་ཡང་། །
tsé dir khé drek wangcher den na yang
博学傲气具大势，

གཏན་དུ་མི་རྟག་ནམ་མཁའི་འབྲུག་རྣམས་ལྟེང་། །
tendu mi tak namkhé druk ké dra
如雷之鸣无常在，

ཤི་ནས་དམྱལ་བར་མཁས་དྲེགས་ངོམས་ས་མེད། །
shi né nyelwar khé drek ngom samé
才气地狱无用武—

གཏན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །
ten gyi gyap ten orgyen rinpoché
邬金仁波切！吾真支柱唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྤྲུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །
sölwa dep so tukjé chen gyi zik
祈请悲心垂视我，

འཁོར་བའི་སྤྲུག་བཟུལ་འདི་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། །
khorwé dukngel di lé drel du söl
带我解脱轮回苦！

ཚེ་འདིའི་གནས་ལྷགས་འཇིག་རྟེན་བྱ་བས་གཡེང་། །
tsé di neluk jikten jawé yeng
心随此生俗务转，

ཆགས་སྣང་དབང་གིས་སྤྲུག་བཟུལ་འདམ་དུ་བྱིང་། །
chakdang wang gi dukngel dam du jing
流转贪嗔陷苦难，

ལས་ངན་བསགས་བའི་ལུས་ངན་འདི་འདྲ་སྤངས། །
lé ngen sakké lü ngen dindra lang
如斯罪累积恶身—

ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་ཨོ་རློན་རིན་པོ་ཆེ། །

tukjé zik shik orgyen rinpoché

邬金仁波切！悲心垂视我！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་གཟིགས། །

sölwa dep so tukjé chen gyi zik

祈请悲心垂视我，

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་འདི་ལས་བསྐྱེད་དུ་གསོལ། །

khorwé dukngel di lé drel du söl

带我解脱轮回苦！

འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །

di né zung té tserap tamché du

从今以后至来生，

རིག་འཛིན་ཁྱེད་གྱི་ཐུགས་རྗེས་གཟུང་དུ་གསོལ། །

rikdzin khyé kyi tukjé zung du söl

持明，祈请悲心护佑我！

འདྲེན་མཚོག་ཁྱེད་གྱི་ཐུགས་རྗེས་བཟུང་ནས་ཀྱང་། །

dren chok khyé kyi tukjé zung né kyang

给予最大之引导，

རྫོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་མཚོག་བསྟན་དུ་གསོལ། །

dorjé tekpé lam chok ten du söl

演示最胜金刚道！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་གཟིགས། །

sölwa dep so tukjé chen gyi zik

祈请悲心垂视我，

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་འདི་ལས་བསྐྱེད་དུ་གསོལ། །

khorwé dukngel di lé drel du söl

带我解脱轮回苦！

འདི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལ་ལྷ་ལྷམ་མཚུངས་བས་གདུང་བུགས་ཀྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་བའོ། །།
曼达拉娃公主以热切的虔敬心向伟大的上师祈愿。

愿你的修持在这充满挑战的时代，能为你和他人带来力量。

献上我所有的爱与祝福，

愿诸吉祥！



帕秋仁波切

本祈愿文由“拉瑟.洛扎瓦”（Lhasey Lotsawa）翻译出版。

<https://lhaseylotsawa.org/library/princess-mandarava-prayer>